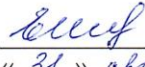


Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Пролетарская средняя общеобразовательная школа № 2»  
Ракитянского района Белгородской области

Согласована  
Заместитель директора  
 Е.И. Шестакова  
« 31 » августа 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МОУ «Пролетарская  
средняя  
общеобразовательная школа № 2»  
 И.В. Присада  
Приказ № 520  
от « 31 » августа 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

«Спортивные игры»

Направленность: физкультурно-спортивная  
Уровень программы: базовый

Возраст учащихся: 14-16 лет

Срок реализации: 1 год (34 часа)

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от « 31 » августа 2023 г.

Автор-составитель:  
Федченко Светлана Васильевна,  
учитель физической культуры

2023-2024 учебный год

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа «Спортивные игры» составлена на основе авторской программы В. И. Лях, А.А. Зданевич, «Физическая культура» издательство «Просвещение», Москва – 2014 г.

**Целью программы** является формирование у обучающихся сознательного отношения к своему здоровью, к занятиям физической культурой, овладение навыками спортивных игр. Достижение гармоничного развития учащихся в целом.

### **Задачи:**

- воспитание у учащихся высоких нравственных, волевых качеств, трудолюбия, активности;
- подготовка физически крепких, ловких, здоровых, сильных и способных преодолевать любые трудности в жизни;
- формирование жизненно важных умений и навыков;
- развитие двигательных качеств в спортивных играх - координации, ловкости, выносливости;
- изучение правил игры в баскетбол, волейбол , футбол и применение их на практике;
- привитие обучающимся любовь и потребность к занятиям физкультурой и спортом.

## **2. Общая характеристика.**

Занятия спортивными играми способствуют улучшению физического развития, повышению физической работоспособности и функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма: дыхания, кровообращения, энергообмена.

Увеличивается жизненная ёмкость легких, сеть капиллярных сосудов, мощность и энергоёмкость мышц, утолщается сердечная мышца, улучшаются её сократительные свойства, повышаются возможности совершать работу при относительно недостаточном поступлении кислорода к действующим мышцам, возрастает скорость восстановления энергии после интенсивной мышечной работы.

### **Игра в жизни ребёнка.**

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью. с свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексы. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлекторным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс.

### **Оздоровительное значение игр.**

Правильно организованная игра должна оказывать благотворное влияние на здоровье обучающихся, закаливание организма, развитие быстроты, гибкости, ловкости.

При проведении занятий можно выделить **два направления**:

**Воспитывающее:** воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающим высоким уровнем социальной активности и ответственности учащихся.

**Развивающие:** способствовать развитию специальных физических качеств быстроты, выносливости, скоростно - силовых качеств.

### **3. Место предмета в учебном плане.**

Программа рассчитана на 34 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям .

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Особенности набора детей – учащиеся 8 класса с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

Количество обучающихся – 20-25 человек.

Занятие проводится 1 раз в неделю, 1ч

### **4. Личностные метапредметные и предметные результаты освоения учебного процесса.**

#### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

- формирование уважительного отношения к культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **Метапредметные результаты**

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной

деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- \* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

## **5.Содержание рабочей программы.**

### **Знания о физической культуре (в процессе занятий):**

**Физическая культура и спорт.** Возникновение и история физической культуры. Достижения российских спортсменов.

**Гигиена, предупреждение травм, Личная гигиена.** Двигательный режим школьников-подростков. Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

**Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.** Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.

### **Физическое совершенствование (34 ч)**

#### **Футбол 10 часов**

Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.

#### **Волейбол 12 часов**

Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Подача мяча:

нижняя прямая, нижняя боковая, Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Техника защиты. Блокирование. Взаимодействие игроков передней линии при приеме Контрольные игры и соревнования.

### **Баскетбол. 12часов**

Основы техники и тактики. Техника передвижения Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок Бросок с трех очковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением скорости. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Учебная игра

## 6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>Знания о физической культуре (в процессе уроков)</b>	
<p><b>История физической культуры.</b>  Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности  Физическая культура (основные понятия).  <b>Физическое развитие человека.</b> Характеристика его основных показателей  Осанка как показатель физического развития человека.  <b>Правила соревнований,</b>  Правила игры в футбол, волейбол, бадминтон, гандбол. баскетбо</p>	<p>Характеризовать Олимпийские игры как яркое культурное событие древнего мира.  Рассказывать о видах спорта, входящих в программу соревнований Олимпийских игр древности  Характеризовать понятие «физическое развитие», приводить примеры изменения его показателей, сравнивать показатели физического развития родителей со своими показателями.  Изучают правила спортивных игр ,применяют их на практике.</p>
<b>Физическое совершенствование (34 ч)</b>	
<b>Футбол (10ч)</b>	
<p>Инструктаж по Т.Б. Стойки игрока  Перемещение в стойке  Остановки, ускорения Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча.  Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия.  Тактика вратаря.</p>	<p>Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол  Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<b>Волейбол 12</b>	
<p>Инструктаж по Т.Б. Техника нападения. Действия без мяча.  Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками.</p>	<p>Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов —</p>

<p>Передача на точность. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Техника защиты. Блокирование. Взаимодействие игроков передней линии при приеме Контрольные игры и соревнования.</p>	<p>олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p><b>Баскетбол. 12 часов</b></p>	
<p>Инструктаж по Т.Б. Основы техники и тактики. Техника передвижения Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок Бросок с трех очковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением скорости. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Учебная игра</p>	<p>Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>

## 7. Планируемые результаты

По окончании учебного года ученик **научится:**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину)
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

## 8. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

УМК:

1. В.И.Лях, А.А.Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (М.: Просвещение, 2014г)
2. «Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М. : Просвещение . 2014. (Стандарты второго поколения)
5. М. Я. Виленский «Физическая культура. 5-7 кл.»: учебник для общеобразовательных учреждений (М :Просвещение,2012.
6. В.И. Лях «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5 – 9 классы :пособие для учителей – М : Просвещение 2014

Оборудование и спортивный инвентарь: стадион для занятий легкой атлетикой, футбольное поле, площадка для игры в баскетбол, волейбол; спортивный зал

инвентарь: мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, бадминтон, теннисные шарики и ракетки, скакалки, теннисные мячи. гимнастические маты, скамейки секундомер,



**Календарно-тематическое планирование  
2023--2024 учебный год**

<b>№ занятия</b>	<b>Название темы</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата проведения</b>
	<b>Футбол</b>	<b>10</b>	
1	Техника передвижения.	1	
2	Удары по мячу головой, ногой	1	
3	Остановка мяча. Ведение мяча.	1	
4	Обманные движения. Учебная игра 7на7	1	
5	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии..	1	
6	Техника игры вратаря	1	
7	Тактика игры в футбол. Тактика нападения.	1	
8	Индивидуальные действия без мяча, с мячом.Тактика защиты.	1	
9	Индивидуальные действия. вратаря.Групповые действия.	1	
10	Учебная игра 5на5	1	
	<b>Волейбол</b>	<b>12</b>	
11	Техника нападения. Действия без мяча.	1	
12	Перемещения и стойки.	1	
13	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность.	1	
14	Передача на точность. Встречная передача.	1	
15	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая,	1	
16	подача сверху	1	
17	Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками.	1	

18	Техника защиты. Блокирование.	1	
19	Групповые действия игроков. Расположение игроков при приеме	1	
20	Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи	1	
21	Командные действия. Прием подач.	1	
22	Контрольные игры и соревнования.	1	
	<b>Баскетбол.</b>	<b>12</b>	
23	Основы техники и тактики. Техника передвижения.	1	
24	Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.	1	
25	Техника нападения. Ведение мяча с изменением скорости.	1	
26	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока.	1	
27	Ловля мяча одной рукой на уровне груди.	1	
28	Броски мяча двумя руками с места.	1	
29	Штрафной бросок. Учебная игра	1	
30	Бросок с трех очковой линии.	1	
31	Ведение мяча с изменением высоты отскока.	1	
32	Обманные движения. Учебная игра	1	
33	Обводка соперника с изменением высоты отскока. Взаимодействие игроков с заслонами. Групповые действия.	1	
34	Турнир по баскетболу. Промежуточная аттестация	1	
	<b>ИТОГО</b>	<b>34 часа</b>	